

コラム

# みやちゃん と ご一緒体験記

Vol.29

## 【いまそこにある危機をどう乗り切るか ～有事と私たち～】

このコラムを書いているのは（3/11）。そう、東日本大震災発生日、あれから10年です……。今、ラジオを聞いていますが、話題は数日前から震災のことばかりです。

なかなか収束しないコロナ禍中なので関心事はコロナではありますが、10年前のこの大地震を体験した方は忘れることはできないでしょう。この年に書いていた私のブログ（現在、ブログはお休み中）を読み返してみました。

\*\*\* 2011年3月11日の数日後に書いた私（桑島まさき）のブログの一部 \*\*\*

「ビフォー アンド アフター」

ブログの更新を怠ってしまった。それどころではなかった……。

3月11日（金）。

2011.3.11. わりと温かい日だった。時計をみると15:00まであと少し。休憩体制に入ろうと使用していた音声ソフトやワードを閉じ、メールチェックをしてからコーヒープレイクに入ろうとした。途端、ドン！と揺れがきた。

……地震だ……。よく軽震に襲われる関東地区に長く住んでいるのでさほど気にしなかった。だが、ちょっと違った、何かが。たちまち「ドン」が「ドドドッー」という音に変わり、激しい横揺れがきた。書斎の棚からいろいろなモノが落ちだし、積んでいた雑誌がバサバサと落ちた。咄嗟にPCを切り、使っていた石油ファンヒーターを消した。

次は何をすべきか？ 逃げなければいけない。でも、どこに？ 上か下か？

階段にでた。3階から4階につづく階段が揺れていた。飾っていた写真がおち、落

ちたフレームの残骸が散らばっていた。上は危ない、下だ。でも、逃げている途中にこのビルが倒壊したらその下敷きになる恐れがある。

そうなるとうとうと思いつつも全速力で駆け下りた。財布と鍵と携帯をもって玄関から外へでた。外へ出る時、一瞬、地割れがしていたらどうしようかと不安になったがかまわなかった。近所の方々が集まっていたのでホッとして、揺れが収まるのをまった。

すぐに、震度7位の地震だった事を知った。電話はすぐに不通状態となった。それから、幾度か余震がきたが、ふるえたら外へ出、収まったら中にはいって片付けをし家族の安否確認をしながら過ごした。

夕方、電車がとまって帰れなくなった親戚が訪ねてきて、我が家に泊まる事になり、一緒にテレビで地震情報をみながら事の重大さを知った。そこには、恐ろしい光景があった。

千年に一度の大震災が東北・関東地方でおき、甚大な被害が及んでいた。

それからの事は連日のニュースでご存じのはずだ。

日ごとに増える被害の大きさに、日本中が悲嘆にくれ、余震におびえ、誤報や早合点でパニック状態となり、何もかもなくし、それでも涙をこらえ明日を夢見ている被災地の皆様の一致団結した様とは対照的にギスギスしているような気がしてならない。

このパニックの元凶は、いうまでもなく地震がもたらした福島第一原発事故による放射能の恐怖であり、ここ数年続く「百年に一度の不況」「百年ぶりの猛暑」という異常現象、それに連なるようにしておきた大震災が「千年に・・・」という形容詞を帯びたためだろう。

滅多にない大震災はどんな威力があるのだろうか？

一度ならず二度も三度もあるかもしれない。

「想定外」な震災だったから、次はどんな想定外な事態になるのか？

私も確かに怖い。あの日以来、少し揺れただけで敏感に反応している。その上、常に地面が揺れているような浮遊感に悩まされている。聞くと「地震酔い」だそうだ。

「3.11」から一週間は、あらゆる意味で仕事に影響がでた。進行中の案件はボツになったし、仕事の連絡が少ない、イベントや打ち合わせにいたるまでキャンセルとなった。

それに私自身、仕事をする気になれなかった。

でも、たいした事ではない。私は大震災を震源地から離れた場所で体験したが、命はある。たいした被害はなかった。家族や知り合いも無事だった。仕事なんて又がんばればいい。生きてさえいれば、なんとかか食べてはいける。

この「3.11」以来、人生観というか“何か”が変わってしまった・・・。

「3.11」以前が遠い過去のような気がする。

被災地はだいぶ落ち着いてきたようだが、それでも物資が足りず、あらゆる面で

不自由が続いている。被災地に行って援助できないのなら、節電、寄付、買いだめをしない、などできる事をやるしかない。

~~~~~ 中略 ~~~~~

現地で危険を顧みず救済にあたってくださっている自衛隊、消防庁、東京電力、医療従事者、その他多くの皆様の勇氣ある行動に心から感謝いたします。

\*\*\*\*\*

この大地震のあと、2016年4月14日には熊本で大きな地震が発生し、尊い生命が多く失われました。九州は地震があまり発生しない地域なので住民のほとんどが地震への備えができていなかったとききます。私も18歳まで九州の住民でしたが、地震を感じたことはありませんでした。現在、日本列島は北から南までどこでも揺れています。自然災害の脅威は地震だけでなく、台風や大雨などの被害も巨大化したくさんの方々が被災されています。

そして現在、私たちは未知のウイルスの脅威をまざまざと見せつけられています。世界的パンデミックとなったコロナ禍。日本では昨年2月頃から深刻となり、すでに一年経過しましたが、まだ収束をみません。コロナ禍を「あれから・・・」と思い出にできるようにしたいですね。

地震やコロナ禍のような有事に際して、できるだけ不自由な生活をせずにすむように、日頃から有事を意識した生活を心がけ、乗り越える力や対策をとっておくことが大事です。


コロナ禍がはじまったばかりの頃、みやちゃんは、かかりつけ薬局および薬剤師をもつことの重要性をブログやFBなどで発信し続けました。持病のある方はいうまでもありませんが、自身が服用している薬のことを自分以外に把握してくれている薬局や薬剤師がいると、いつどこでどんな事態に遭遇しようか問題はあります。

災害（有事）は忘れた頃にやってきます。準備をお忘れなく！

\*\*\*\*\* (2020-2-15 宮原富士子FB投稿より) \*\*\*\*\*

### 【薬剤師に出来ることを精一杯】

かかりつけ薬剤師をきめておきましょう。クルーズ船乗船者の健康と健康回復に心から応援したいと思います。そして、多くの国民がいろいろなことで不安を持っていると思います。自分は多くのことは出来ないですが、改めて自分が薬剤師であることを最大限いかして何かしなければと強くおもっています。不透明・不確定な情報の中、誰が自分を助けてくれるのか、誰に頼ればいいのか。そういう人をもっている人は安心です。でももし、いやあ医療保険はかけている・・・病院にはかかっている・・・でも・・・いざという時はどうしようと思った方に、その支援のひとつに「か



かりつけ薬剤師」の制度があります。個人情報のこともありますので同意書をいただくことにはなり、処方箋での調剤をするときに少々加算がありますが、24時間相談することができたり、どこにつながったらよいかなどについて情報をもらうことができたりする仕組みです。

何よりいいのは、自分で指名が出来る仕組みです。頼りになりそうな薬剤師・自分に合いそうな薬剤師を決めて同意登録しておきましょう。薬局に行ってこういう仕組みをやってくれる薬局ですか？ どういう薬剤師さんが担当してくれるのですか？ときいてみてください。1回で決めなくてもよいと思います。

「生涯にわたって自分の面倒を見てくれる薬剤師」をこの機会に是非探しておきましょう。来週にはHPにもアップします。ダウンロードして使えるようにしたいと思います。色々工夫していいものにしていきたいと思います。

\*\*\*\*\*

